

“Quienes usan tacos deben hacer más fuerza en el cuádriceps”, advierte traumatólogo

# ¿Le duele la espalda? Quizás el problema está en sus zapatos

**Un consejo: que la diferencia de altura entre la parte posterior y anterior del pie no sea mayor a 4 cm.**

CAMILA FIGUEROA

**A** la consulta del traumatólogo Felipe Andai suelen llegar pacientes -la mayoría mujeres- con dolor de espalda persistente y que no logran asociarlo a ninguna actividad o movimiento concreto. Pero al indagar en la conversación, relata el especialista, la causa casi siempre es la misma: el uso prolongado de zapatos con tacos.

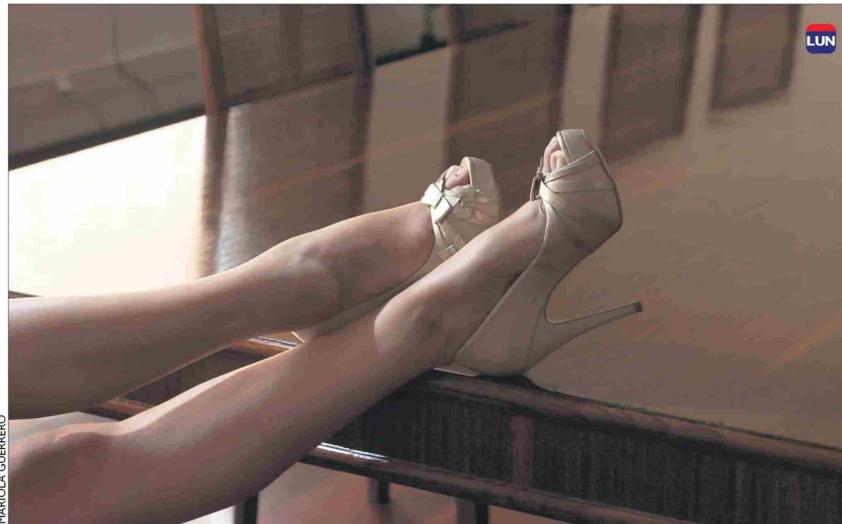
A mediados de marzo, por ejemplo, la modelo Yanina Halabi le contó a sus seguidores que la operaron de una hernia lumbar y que la herida se había inflamado por ponerse tacos para animar un evento. Más reciente es lo que le ocurrió a Carolina “Pampita” Ardohain, quien resbaló varias veces en un desfile, en Córdoba, donde usó zapatos con taco de -al menos- siete centímetros.

“Para caminar necesitamos usar la musculatura, de lo contrario no podríamos desplazarnos. Lo que hacen los zapatos con tacos es desplazar el centro de gravedad de nuestro cuerpo hacia adelante. Entonces, para devolver ese centro y no caer debido al desequilibrio, las personas que usan tacos deben hacer más fuerza en el cuádriceps, lo que a la larga puede generar muchas molestias y dolor”, advierte el especialista en cirugía de rodilla.

No existe un estudio que demuestre que el uso de zapatos con tacos cause artrosis o un daño mayor en las articulaciones, aclara el traumatólogo, pero sí hay bastante evidencia sobre la asociación entre los tacones, el dolor articular y los accidentes graves que pueden destrozarnos tobillos.

**¿Hay alguna manera de no sentir dolor con tacos, doctor Andai?**

“En ese caso hay que preguntarse cuál es el objetivo fundamental de usar zapatos, que no es una cosa que tenga que ver con la moda o con verse bien o más alto, sino que tiene que ver con la protección de



MARICOLA GUERRERO

Los zapatos con tacos muy altos desplazan el centro de gravedad del cuerpo hacia adelante, sobrecargando la espalda.

los pies. Los tacos no ofrecen ninguna protección, así que ningún médico podría decirle que usar zapatos con tacos hace bien y no va a sentir dolor”

**¿Y alguno con el que se sienta menos dolor?**

“Depende del alto del taco, del ancho, de la punta del zapato. No solo tiene que ver con el diseño y con que tenga o no tenga tacón. Los zapatos, por ejemplo, con una punta muy restrictiva para el ancho del pie provocan mucho dolor y se asocian a enfermedades de los pies”.

**¿Cuáles enfermedades?**

“El nombre técnico es Hallux valgus, los juanetes. Pero también se asocian a los dedos en garra o neuromas, que es el crecimiento de tejido nervioso y callosidades. Los zapatos con punta restrictiva y que además tienen tacos alteran la posición de las articulaciones; ese daño es complejo, porque hay estudios que demuestran dolor articular, dolor de columna y accidentes. Algo curioso es que la prevalencia de Hallux valgus en mujeres y hombres es pareja hasta los 35 o 40 años, pero

después es mucho más frecuente en mujeres y el único factor asociado es el uso de zapatos con tacos”.

**¿Cuál es la probabilidad de doblarse el tobillo al usar tacos?**

“Es tres veces superior a la de alguien que no usa zapatos con tacos. Y puede ocurrir algo peor: que el tobillo se fracture por la caída o enterrarse el taco en la articulación. Los tacos generan una posición de desequilibrio, por lo que las lesiones al caerse tienden a ser más graves porque abarcan la columna, la rodilla, la cadera y el tobillo”.

**Pero todos los zapatos tienen algo de taco, doctor.**

“Claro, los zapatos tienen una plataforma de goma para que no se gasten. Para evitar dolor recomiendo que la diferencia entre la parte posterior y anterior del pie no sea mayor a cuatro centímetros; sobre eso, la diferencia comienza a generar problemas en la mecánica de la marcha o caminata. La idea es que no predomine la moda antes de la utilidad”.

**Y que siempre sea una elección.**

“Claro, no pueden obligar a las personas a usar zapatos con tacos. Por eso es bueno informar, para que por último si alguien decide voluntariamente usar tacos sepa que probablemente va a tener dolor y signos de sobrecarga en la articulación. El taco como *dress code* sigue y es importante considerarlo, pero que se use el mínimo tiempo necesario. Si vas a una ceremonia o actividad, intenta llegar con un zapato cómodo y luego te cambias”.